جوان، شادى و نشاط

محمد سبحانى‏نيا

يكى از نيازهاى اساسى انسان، شاد زيستن است، زيرا انسان متعادل، خود و جامعه خود را در پرتو آن مى‏سازد؛ از اين رو همه به دنبال شادى اند. البته اگر ما به اطراف خود بنگريم، صحنه هايى از غم و شادى را به وضوح مشاهده خواهيم كرد كه هر كدام در جاى خود لازمه زندگى بشر است.

بهار طرب‏انگيز، آبشارهاى زيبا، گل‏هاى رنگارنگ، سرخى طلوع خورشيد، صبح زيبا، نغمه خوانى پرندگان قشنگ، رويش گياهان، و از طرف ديگر، فصل خزان و برگ ريزان، لحظه غروب خورشيد، پژمرده شدن گل‏ها و ريزش شكوفه‏ها، بيمارى و مرگ، تنگ دستى و حوادث تلخ، دو روى سكه زندگى انسان را تشكيل مى‏دهند.

گاهى غم، و زمانى شادى به سراغ انسان مى‏آيد، اما او فطرتاً از غم گريزان و به شادى متمايل است. در اين ميان، جوانى كه به مرحله شكفتگى، پويايى و نشاط دوران بلوغ پا نهاده، بيش از ديگران به شادى مى‏انديشد و آن را با خود آرايى و... ظاهر مى‏سازد. اين حق جوان است كه در جامعه شاد باشد و از زندگى خود لذت مشروع ببرد.

قطعاً اسلام كه دينى فطرى و تأمين كننده صلاح دنيا و آخرت انسان است، مخالف شادى نيست، بلكه حامى و پشتيبان آن نيز مى‏باشد.

نظر به اهميت اين موضوع، در اين شماره، نقش شادى در همه عرصه‏هاى زندگى، عوامل فرح‏انگيز و شادى آفرين و ديدگاه اسلام را در باره شادى به بحث مى‏نشينيم. اميدواريم مورد استقبال جوانان قرار گيرد.

معناى شادى‏

شاد در لغت، به معناى خشنود، خوش حال، خوش وقت، بى غم، خوش و خرم زيستن، زندگى كردن، و زندگانى كردن، و شادى به معناى شادمانى، خوش حالى، و خوش دلى آمده است.(1) علم روان‏شناسى تعريف‏هاى مختلفى از نشاط ارائه كرده است، اما به طور اجمال مى‏توان گفت: يكى از جنبه‏هاى هيجان، شادى است كه با واژه هايى چون: سرور، نشاط و خوش حالى هم معناست. در اين جا به چند تعريف از شادى اشاره مى‏كنيم:

«شادى، احساس مثبتى است كه از حس ارضا و پيروزى به دست مى‏آيد. شادى، عبارت است از مجموع لذت‏ها منهاى دردها. شادى، تركيبى از عاطفه مثبت بالا و عاطفه منفى پايين است.»(2)

شادكامى و نشاط، حالتى است كه از آن به سرزندگى و آمادگى براى پيشرفت ياد مى‏شود. استاد مطهرى در اين باره مى‏گويد: «سرور، حالت خوش و لذت بخشى است كه از علم و اطلاع به اين كه يكى از هدف‏ها و آرزوها انجام يافته يا انجام خواهد يافت، به انسان دست مى‏دهد. و غم و اندوه، حالت ناگوار و دردناكى است كه از اطلاع بر انجام نشدن يكى از هدف‏ها و آرزوها به انسان دست مى‏دهد.»(3)

ضرورت شادى‏

شادى براى انسان، يك امر ضرورى است. در سايه شادى و نشاط، زندگى معنا و مفهوم خاصى پيدا مى‏كند و دل‏ها به هم نزديك، و ترس و بدگمانى و ناكامى و نگرانى بى اثر مى‏گردد. شادى، نه تنها بر روح و روان انسان تأثير مى‏گذارد، بلكه جسم او را نيز تحت تأثير قرار مى‏دهد، به طورى كه گفته‏اند: حتى قادر است از رشد و نماى بيمارى سرطان (كه در حالت كمون است) پيشگيرى كند.(4) ارسطو مى‏گويد: شادى، بهترين چيزهاست و آن قدر اهميت دارد كه ساير چيزها براى كسب آن هستند.(5)

در شرايطى كه آمار مبتلاين به افسردگى و بيمارى‏هاى روحى رو به تزايد است، به طورى كه گفته‏اند: در جهان 415 ميليون نفر از بيمارى‏هاى روانى رنج مى‏برند و در كشور ما پنج ميليون نفر به افسردگى مبتلا هستند(6) و تعداد زيادى از جوانان، به ويژه دانشجويان با اين بيمارى دست به گريبان اند، همگان را متوجه رويكرد جديد به موضوع شادى نموده است.

ويژگى‏هاى افراد با نشاط

در بحث نشاط، اين سؤال مطرح است كه ويژگى‏هاى افراد شاد چيست؟ آيا تنها لبخند زدن، نشانه شادى است يا شادى علائم و نشانه‏هاى ديگرى نيز دارد؟

برداشت‏هاى گوناگونى از شاد زندگى كردن مطرح شده است. ارسطو مى‏گويد: مردم عادى، لذت را شادى فرض مى‏كنند. افراد موفق، عملكرد خوب را برابر با شادى مى‏شمارند و دانشمندان، زندگى متفكرانه و جست و جو گرانه را معادل شادى مى‏دانند. زنوسيتيومى، بنيان گذار فلسفه رواقى مى‏گويد: شادى معادل با برآورده شدن آرزوهاست. جان لاك معتقد است كه شادى بستگى به تعداد لذات زندگى دارد. همچنين پرفسور مك گيل، شادى را به لذت‏هاى تمايلاتِ ارضا شده مربوط دانسته است. برتراند راسل مى‏گويد: رغبت، همگانى‏ترين نشانه انسان شاد است. برخى از مردم هم، خنديدن دائمى و بگو مگو نداشتن در زندگى را شادى مى‏دانند.(7)

شايد بتوان گفت قدر مشترك همه تعابير فوق، احساس خوش بختى در زندگى شخصى و رضايت مندى از زنده بودن است كه در اصول زير تجلى مى‏كند:

1 . قدردانى كردن از خوبى ديگران؛ 2 . ديگران را به خوبى ياد كردن؛ 3 . اعتراف به ارزش‏هاى خود؛ 4 . دوست شدن با مردم خوب و شاد؛ 5 . لذت بردن از مواهب الهى؛ 6 . زندگى در حال؛ 7 . انتظار شادى از خود و ديگران؛ 8 . دوست داشتن ديگران؛ 9 . چهره گشاده داشتن؛ 10 . خودآرايى و آراستگى ظاهر؛ 11 . وقت شناس بودن؛ 12 . مسئوليت پذيرى؛ 13 . انتقاد پذيرى؛ 14 . رضايت از زندگى؛ 15 . عفو و گذشت.

دين دارى و شادى‏

بعضى تصور مى‏كنند نمى‏توان هم دين دار بود و هم شادمان، از اين رو ناگزير بايد يكى را انتخاب كرد. استاد مطهرى مى‏گويد: بعضى از مقدس مآبان و مدعيان تبليغ دين، به نام دين با همه چيز به جنگ بر مى‏خيزند؛ شعارشان اين است: اگر مى‏خواهى دين داشته باشى، به همه چيز پشت پا بزن، دنبال مال و ثروت نرو، حيثيت و مقام را ترك كن، زن و فرزند را رها كن، از علم بگريز كه حجاب اكبر و مايه گمراهى است، شاد مباش و شادى نكن، از خلق بگريز و به انزوا پناه ببر و امثال اينها.(8) وى اين نظر را خلاف منطق اسلام مى‏داند و مى‏گويد: يكى از مختصات دين اسلام اين است كه همه تمايلات فطرى انسان را در نظر گفته و هيچ كدام را از قلم نينداخته است، و معناى فطرى بودن قوانين اسلامى، هماهنگى آن قوانين و عدم ضديت آنها با فطريات بشر است.(9)

برداشت نادرست از آيه «فليضحكوا قليلاً و ليبكوا كثيراً جزاءً بما كانوا يكسبون؛(10) آنها بايد كمتر بخندند و بسيار بگريند؛ اين جزاى كارهايى است كه انجام مى‏دهند»، باعث شده كه عده‏اى تصور كنند اسلام با خنده و مظاهرشادى، مخالف و طرفدار گريه و اندوه است؛ در حالى كه آيه فوق در مورد شادى خاصى است كه منافقان به منظور تضعيف اراده مسلمانان از خود نشان مى‏دادند؛ كسانى كه از شركت در جنگ تبوك سرپيچى كردند و با عذرهاى واهى در خانه‏هاى خود نشستند و ديگران را هم دلسرد و منصرف مى‏نمودند و مى‏گفتند: در اين گرماى سوزان تابستان به سوى ميدان نبرد حركت نكنيد. آنان از اين عمل خود، خوش حال بودند و قهقهه سر مى‏دادند و بسيار مى‏خنديدند. قرآن مجيد به منافقان اخطار مى‏كند كه بايد كم بخندند و بسيار بگريند؛ گريه براى آينده تاريكى كه در پيش دارند. از اين رو در آخر آيه مى‏فرمايد: اين جزاى اعمالى است كه آنها انجام مى‏دادند.(11) نتيجه اين كه آيه فوق، در صدد نفى شادى به صورت مطلق نيست.

آيه ديگرى كه ممكن است شاهدى براى مذمت شادى تلقى شود، درباره داستان قارون است كه از زبان قومش مى‏فرمايد: «اذ قال له قومه لا تفرح ان الله لا يحب الفرحين؛(12) به خاطر بياور هنگامى كه قوم قارون به او گفتند: اين همه شادى مغرورانه مكن كه خداوند شادى كنندگان را دوست ندارد»، در حالى كه اين آيه نيز، شادى خاصى را مذمت كرده و آن، شادى مستانه و مغرورانه است كه با گناه، غفلت و فساد همراه است.

شادى در سيره معصومان‏

موضوع شادى به عنوان يكى از نيازهاى اساسى آدمى و عنصرى تأثير گذار در زندگى، همواره مورد توجه پيشوايان دينى قرار گرفته است، به طورى كه امير مؤمنان‏عليه السلام‏اين حالت عاطفى را به «فرصت» تعبير كرده است: «اوقات السرور خلسة؛(13) مواقع شادمانى، فرصت است»؛ يعنى فرصتِ اندوختن توانايى و نشاط بيشتر. آن حضرت يكى از صفات مؤمنان را چهره بشاش و شاد داشتن دانسته و فرموده است: «المؤمن بِشره فى وجهه و حزنه فى قلبه؛(14) شادى مؤمن در چهره‏اش و اندوهش در دلش است.»

امام على‏عليه السلام‏خود به اين صفت آراسته بود. استاد شهيد مطهرى در اين باره مى‏گويد: «على، مردى بود بشاش، بر خلاف مقدس مآب‏هاى ما كه هميشه از مردم ديگر بهاى مقدسى مى‏خواهند، هميشه چهره‏هاى عبوس و اخم‏هاى در هم كشيده دارند و هيچ وقت حاضر نيستند يك تبسم به لبشان بيايد؛ گويى لازمه قدس و تقوا، عبوس بودن است. مؤمن، اندوه خودش را در هر موردى در دلش نگه مى‏دارد، وقتى با مردم مواجه مى‏شود، شادى‏اش را در چهره‏اش ظاهر مى‏كند. على‏عليه السلام‏هميشه با مردم با بشاشت و با چهره بشاش رو به رو مى‏شد؛ مثل خود پيغمبر. على‏عليه السلام‏با مردم مزاح مى‏كرد مادام كه به حد باطل نرسد؛ همچنان كه پيغمبر مزاح مى‏كرد. يگانه عيبى كه براى خلافت به على‏عليه السلام‏گرفتند اين بود كه گفتند: عيب على‏عليه السلام‏اين است كه خنده روست و مزاح مى‏كند؛ مردى بايد خليفه شود كه عبوس باشد و مردم از او بترسند.»(15)

پيشوايان دين در تقسيم بندى اوقات و نظم روزانه، براى مسرت و شادى جايگاه خاصى در نظر گرفته‏اند. امام رضاعليه السلام‏مى‏فرمايد: كوشش كنيد اوقات روز شما چهار ساعت باشد: ساعتى براى عبادت و مناجات با خدا، ساعتى براى تأمين معاش، ساعتى براى معاشرت با برادران مورد اعتماد و كسانى كه شما را به عيب‏هايتان آگاه سازند و در باطن به شما خلوص دارند، و ساعتى را هم به تفريحات و لذايذ اختصاص دهيد و با اين بخش از زندگى، قادر خواهيد بود آن سه بخش ديگر را به خوبى انجام دهيد.(16)

در اين حديث، به نكته مهم تربيتى و روان شناختى اشاره شده و آن، تأثير نشاط و شادمانى در آمادگى روحى و روانى انسان است، زيرا آدمى در پرتو شادمانى، با نيرويى مضاعف به فعاليت‏هاى روزمره خود مى‏پردازد.

آن حضرت در حديثى ديگر مى‏فرمايد: از لذايذ دنيوى (كه قطعاً يك مورد از آنها شادمانى است) نصيبى براى كام يابى خويش قرار دهيد و خواهش‏هاى دل را از راه‏هاى مشروع و حلال بر آوريد، اما در اين كار به مردانگى و شخصيت شما آسيب نرسد و زياده روى نكنيد. در اين صورت با استفاده از لذايذ دنيوى، بهتر به امور دنياى خويش موفق خواهيد شد.(17)

اقسام شادى‏

نكته مهم و اساسى آن است كه اسلام هر گونه شادى را تأييد نمى‏كند، بلكه براى آن حد و مرزى قائل است. هر چند شادى يك هيجان طبيعى براى انسان قلمداد مى‏شود و از اين حيث نمى‏توان آن را نوع نوع كرد، اما با توجه به عامل پديد آورنده، انگيزه شادى، موقعيت زمانى و مكانى و عوارض ديگر، چه بسا بار مثبت و منفى پيدا مى‏كند. از اين رو با نگرش دينى، شادى به دو قسم پسنديده و ناپسند تقسيم مى‏شود:

الف) شادى پسنديده‏

از نگاه دين، شادى پسنديده آن است كه جهت‏گيرى الهى داشته باشد و يا مقدمه‏اى براى انجام وظايف شرعى باشد، چون طبق نظام ارزشى اسلام، مطلوب واقعى، تقرب به خداست و همه حركات و سكنات و افعال انسان بايد در راستاى آن انجام گيرد تا تكامل حاصل گردد. با توجه به معيار كلى گفته شده، مى‏توان براى شادى پسنديده ويژگى‏هاى ذيل را بر شمرد:

1 . همراه با گناه نباشد؛ 2 . با غفلت از خدا مقرون نشود؛ 3 . اعتدال و ميانه روى در آن رعايت گردد.

اينك به چند نمونه از شادى‏هاى پسنديده اشاره مى‏كنيم:

1 . شادى در وقت اطاعت خدا: بهترين شادى براى مؤمن، لحظه‏اى است كه خدا را بندگى و اطاعت كرده و از اين كه توفيق انجام تكاليف را به دست آورده، احساس خوش حالى مى‏كند. امام على‏عليه السلام‏مى‏فرمايد: سرور المؤمن بطاعة ربّه و حزنه على ذنبه؛(18) شادى مؤمن به طاعت پروردگارش، و غمش بر گناه و عصيان است». پيامبر اكرم‏صلى الله عليه وآله‏در وصيت خود به امام على‏عليه السلام‏فرمود: اى على! براى مؤمن در دنيا سه خوش حالى است: ديدار با برادران دينى، افطار از روزه، و شب زنده دارى در آخر شب.(19) شخصى شادمان و مسرور خدمت امام جوادعليه السلام‏رسيد، حضرت فرمود: چيست كه تو را شاد مى‏بينم؟ عرض كرد: از پدرت شنيدم كه مى‏فرمود: بهترين روزى كه سزاوار است بنده خدا در آن روز شاد باشد روزى است كه توفيق خدمت و دستگيرى از برادران مؤمن نصيب او گردد و امروز من موفق شدم به ده نفر از برادران فقير بخشش نمايم. حضرت فرمود: «به جان خودم سوگند، تو شايسته اين شادى هستى. اگر آن انفاق خود را به وسيله منت گذاشتن نابود نكرده باشى.»(20)

2 . شادى براى احياى حق: امام على‏عليه السلام‏در نامه خود به عبد الله بن عباس مى‏فرمايد: «شادى تو بايد براى احياى حق يا نابودى باطل باشد.»(21)

3 . شاد كردن ديگران: اگر كسى بتواند با چهره گشاده و لبخندى صميمى، غمى را از دل دوستش بزدايد، با اين كار، علاوه بر اين كه خود به نشاط رسيده، عبادت خدا را نيز به جا آورده است. امام كاظم‏عليه السلام‏به يكى از كارگزاران مى‏نويسد: «به درستى كه زير عرش خدا سايه‏اى است كه ساكن نمى‏شود در آن مگر كسى كه كار خيرى را براى برادر دينى اش انجام دهد، يا گرفتارى او را رفع و يا قلبش را شاد نمايد.»(22)

امام صادق‏عليه السلام‏مى‏فرمايد: «كسى كه از چهره برادر دينى اش رنج و اندوهى را بردارد، خداوند به پاداش آن، ده حسنه در نامه اعمالش مى‏نويسد».(23) در روايتى ديگر امام باقرعليه السلام‏مى‏فرمايد: «در نزد خدا، عبادتى محبوب‏تر از شاد كردن مؤمنان نيست».(24) روايات در اين باره زياد است، به طورى كه در كتاب‏هاى روايى باب مخصوصى به اين موضوع اختصاص يافته است.

البته شاد كردن ديگران از راه‏هاى مختلفى انجام مى‏گيرد؛ گاهى با توجه كردن، نگاه كردن، محبت ورزيدن، كلامى را به زبان آوردن و يا دادن هديه‏اى، مى‏توان شخصى را مسرور كرد و گاهى با قرض دادن و كمك مالى كردن، مى‏توان خاطرى را خرسند ساخت. احاديث فوق، تمام مراتب را در بر مى‏گيرد.

خواهى چو خليل كعبه بنياد كنى‏

وان را به نماز و طاعت آباد كنى‏

روزى دو هزار بنده آزاد كنى‏

بِه زان نبود كه خاطرى شاد كنى‏

البته واضح است كه شاد كردن ديگران وقتى عبادت است كه از راه گناه و غير مجاز انجام نگيرد.

4 . شادى در روزهاى شادى معصومان: يكى از شادى‏هاى پسنديده، تشكيل مجالس جشن و سرور به مناسب مواليد ائمه معصومين‏عليهم السلام‏است. امام رضاعليه السلام‏به ريان بن شبيب فرمود: «اگر دوست دارى در درجات عاليه بهشت با ما باشى، به حزن ما محزون و به شادى ما شاد باش.»(25)

ب) شادى ناپسند

بعضى شادى‏ها كه با هدف تكاملى انسان سنخيت ندارد و يا با گناه، لهو و لعب، اتلاف وقت، هيجان كاذب و اذيت و آزار ديگران توأم است، از نظر شرع مقدس، مذموم و ناپسند است. در اين جا به مهم‏ترين آنها اشاره مى‏كنيم:

1 . شادى از طريق گناه: كسى كه با گناه و معصيت خدا به شادى بپردازد، با اين كار دو عمل زشت انجام داده است: يكى، خودِ معصيت، و ديگرى شادى به گناه. امام على‏عليه السلام‏مى‏فرمايد: «شادى به گناه، از انجام آن زشت‏تر است.»(26)

2 . شادى در برابر افراد محزون: شادى در برابر فرد مصيبت زده و غصه‏دار، دور از ادب و جوانمردى است. امام حسن عسكرى‏عليه السلام‏مى‏فرمايد: «از ادب انسانى دور است كه آدمى در برابر افراد محزون، اظهار شادى كند.»(27)

گر لب پر خنده دارى شادمان باش ولى‏

ترك شادى كن چو ديدى چشم گريان كسى‏

3 . شادى تمسخرآميز: يكى از شيوه‏هاى مستكبران در برابر حق طلبان، شادى تحقيرآميز به منظور تضعيف روحيه آنان است؛ همان گونه كه فرعون در مواجهه با معجزات روشن حضرت موسى‏عليه السلام‏خنديد و شادى ظاهرى خويش را اظهار كرد.(28)

4 . شادى در برابر لغزش ديگران: بعضى افراد با ديدن لغزش ديگران يا وقوع حادثه‏اى مانند زمين خوردن يا تپق زدن فرد در سخن گفتن، خوش حال و شاد مى‏شوند. اين شادى از نظر اسلام، مردود است. امام على‏عليه السلام‏مى‏فرمايد: «به لغزش ديگران خوش حال مشو، زيرا تو نمى‏دانى كه زمانه با تو چه خواهد كرد».(29) تجربه نيز اين موضوع را ثابت كرده است كسى كه به ديگران خنديده، ديگران نيز بر او خنديده‏اند.

5 . شادى مغرورانه: افراد كم ظرفيت، با دست يابى به مال و ثروت و مقام، چنان به شادى مى‏پردازند كه از خود بى خود مى‏شوند. اين نوع شادى، ناپسند است، چون حاكى از غرور و غفلت مى‏باشد. قرآن كريم مى‏فرمايد: «اگر آدمى را پس از محنت، به نعمتى رسانديم، مى‏گويد: دوران زحمت و رنج به سر آمد و در اين حال، سرگرم شادمانى و فخر فروشى مى‏گردد.»(30)

6 . شادى با حركات موزون: يكى از شادى‏هاى ناروا، شادى با رقص و سوت و دست زدن در مجالس لعو و لهب و شهوت‏آميز همراه با مفاسد و گناهان ديگر است. البته به نظر اكثر فقها، اگر كف زدن به نحو غنايى نباشد؛ مثلاً تشويق كردن كسى، اشكال ندارد؛ اما اگر شكل غنايى به خود بگيرد، از نظر شرع، گناه محسوب مى‏شود. رقص نيز اَشكال مختلفى دارد؛ مانند: رقص مفسده‏انگيز و بدون مفسده، رقص مختلط با نامحرم و رقص مردان در جمع مردان و زنان در جمع زنان و...، كه هر يك احكام جداگانه‏اى دارند و بايد هر كس نظر مرجع تقليد خود را در مورد آن جويا شود.

فوايد شادى‏

1 . سلامت روان‏

سرور و شادى، از ابتلا به افسردگى و ناراحتى‏هاى روحى و روانى پيشگيرى كرده و سلامت روان را تضمين مى‏كند. برخى كشورها براى درمان بيمارى‏هاى روانى، به خنده درمانى روى آورده‏اند. باشگاه خندان‏هاى هند، نام تشكيلاتى با اهداف بهداشت روانى است كه در شهر بمبئى هند فعاليت مى‏كند و از استقبال زيادى برخوردار شده است. گردانندگان اين تشكيلات معتقدند: عمل خنديدن، ضمن اين كه تنش‏هاى روحى و عصبى را رفع مى‏نمايد، در بهبود اغلب بيمارى‏هاى روحى و حتى جسمى نيز مؤثر مى‏باشد.(31) امام على‏عليه السلام‏در اين باره فرموده‏اند: «السرور يبسط النفس و يثير النشاط؛(32) شادمانى، موجب انبساط روح و مايه وجد و نشاط مى‏شود.»

حق، تو را از بهر شادى آفريد

تا زتو آرامشى گردد پديد

پس در آرامش نمايى زندگى‏

وا رهى از مشكلات زندگى‏

2 . سلامت جسم

شادى، نقش مهمى در سلامتى بدن و درمان بيمارى‏ها دارد، زيرا خنده كه حاكى از نشاط و شادى است، نوعى آنتى بيوتيك طبيعى مى‏باشد كه جسم را در مقابل بيمارى‏ها قوى ساخته و اثر دردها را تخفيف مى‏دهد. «نورمن كازنيز» معتقد است كه از طريق خنده، با بيمارى فلج مبارزه كرده است و اعتقاد دارد كه از طريق خنده مى‏تواند وضعيت معكوس را به وجود بياورد.(33) مى‏گويند: يك دقيقه خنده، معادل با 45 دقيقه ورزش، ارزش دارد.(34)

قرن هاست كه انسان به رابطه مستقيم بين اندوه با ابتلا به انواع بيمارى‏ها اعتقاد داشته است، اما به تازگى در يك كنفرانس علمى در آمريكا، تعدادى از كارشناسان رشته‏هاى مختلف پزشكى و روان درمانى، وجود اين رابطه را به طور علمى مورد تأييد قرار دادند. نتيجه كنفرانس اين بود كه بين ناراحتى‏هاى روانى و بيمارى‏ها، رابطه مستقيم وجود دارد. «دكتر واينبرگر» گفته است: بروز سرطان سينه در زنان، بالا رفتن فشار خون، سرطان ريه و بيمارى آسم، رابطه‏اى مستقيم با سركوب كردن احساسات دارد و كسانى كه عادت دارند از بروز عوارض خارجى اندوه و غصه جلوگيرى كنند، به اين بيمارى مبتلا مى‏شوند.(35) به قول فردوسى:

مده دل به غم تا نكاهد روان‏

به شادى همى دار تن را جوان‏

3 . امنيت اجتماعى‏

رواج فرهنگ شادى و نشاط در جامعه، عصبانيت و تند خويى را كمتر مى‏كند، از ميزان جرايم مى‏كاهد و از تنش و برخورد فيزيكى با مردم جلوگيرى مى‏نمايد. بسيارى از ناهنجارى‏ها و جرم و جنايت‏ها، ناشى از عدم تعادل روحى افراد است. كارمندان شاد، با ارباب رجوع خود برخوردى عاطفى و محبت‏آميز دارند و وظيفه خود را به طور شايسته انجام مى‏دهند.

4 . رشد اقتصادى‏

نقش شادى و نشاط در پيشبرد امور اقتصادى، غير قابل انكار است، زيرا در اين صورت، مديران و كارمندان انرژى مضاعف پيدا مى‏كنند و درصد توليد و بهره ورى افزايش مى‏يابد. بر اين اساس، بعضى از كشورها براى بالا بردن ميزان توليد، سعى مى‏كنند در محل كار مديران و كارگران، فضايى از شور و نشاط ايجاد نمايند.

5 . رشد معنوى‏

انجام هر كارى و از جمله عبادات، نياز به حوصله و آرامش دارد. كسى كه غمگين است، حوصله هيچ كارى را ندارد؛ اما افراد شاد از انجام عبادات لذت مى‏برند و احساس خستگى نمى‏كنند. امام على‏عليه السلام‏مى‏فرمايد: «اين دل‏ها همانند بدن‏ها خسته مى‏شوند و نياز به استراحت دارند، در اين حال به دنبال نكته‏هاى زيبا و نشاط آور باشيد.»(36)

6 . استحكام نظام خانواده‏

يكى از فوايد شادى و نشاط، استوارى پيوند خانواده و تأمين سلامت روان كودكان است. پدر و مادرى كه در خانه، با شادى و نشاط خود، محيطى آكنده از صفا و صميميت را براى خود و فرزندانشان فراهم كرده‏اند، در حقيقت، اولين گام را در جهت تقويت روحيه و انگيزه و عزت نفس فرزندان خود برداشته‏اند. رابطه مثبت زناشويى مى‏تواند دست مايه شادى فرزندان باشد. ريچارد استيل مى‏گويد: «زندگى زناشويى همراه يا بدون عاطفه مناسب با آن، كامل‏ترين شكل تصور از بهشت و جهنمى است كه ما در زندگى قادر به ايجاد، به دست آوردن و يا رسيدن به آن هستيم.»(37)

زندگى مشترك ايجاب مى‏كند زن و شوهر در غم و شادى يكديگر شريك باشند. در اين ميان، بانوى خانواده نقش تعيين كننده‏اى دارد. امام على‏عليه السلام‏مى‏فرمايد: «به خدا سوگند، هيچ گاه حضرت فاطمه‏عليها السلام‏را در زندگى به خشم نياوردم و او را بر كارى كه ميل نداشت، وادار نكردم تا روزى كه از دنيا رفت و او نيز هيچ گاه مرا به خشم نياورد و از فرمان‏هاى من سرپيچى نكرد و هر گاه به او نگاه مى‏كردم، نگرانى‏ها و غم هايم از بين مى‏رفت.»(38)

البته پدر خانواده نيز نبايد غصه‏هاى خارج از خانه‏ها را به خانه ببرد. پيامبر اكرم‏صلى الله عليه وآله‏مى‏فرمايد: «اگر يكى از شما در تنگنا قرار گرفت، از خانه بيرون رود و خود و خانواده‏اش را محزون نسازد.»(39)

وظايف والدين در ايجاد نشاط فرزندان‏

دين مقدس اسلام به منظور حفظ شادابى در خانواده، توصيه هايى دارد كه مهم‏ترين آنها عبارت اند از:

1 . بازى با كودكان: جنب و جوش داشتن و ورزش كردن، فشار روانى را كاهش مى‏دهد و فرزندان از اين طريق، انرژى درونى شان را آزاد كرده و احساس شادى و نشاط مى‏كنند.

لقمان حكيم مى‏گويد: سزاوار است شخص عاقل در زندگى خانوادگى همچون كودك باشد در شوخ طبعى، خوش اخلاقى، بازى و خوش گفتار بودن، و در جامعه، با وقار زندگى كند.(40)

2 . در آغوش گرفتن كودكان: طبق گفته روان شناسان، هر كودكى براى كسب قواى روزانه‏اش به چهار بار، براى افزايش انگيزه به هشت بار، و براى رشد و نمو جسمانى به شانزده بار در آغوش كشيده شدن احتياج دارد.(41)

3 . شاد كردن كودكان: اسلام بر شاد كردن كودك بسيار تأكيد كرده است. پيامبر اكرم‏صلى الله عليه وآله‏مى‏فرمايد: «بهشت را خانه‏اى است به نام خانه شادى، كسى در آن داخل نمى‏شود، مگر اين كه كودكان را شاد كرده باشد».(42) و نيز آن حضرت فرمود: «كسى كه كودكان را شاد كند، خداوند او را در قيامت شاد خواهد نمود.»(43)

عوامل شادمانى‏

بعضى در پاسخ به اين سؤال كه عوامل شادى آفرين كدام اند؟ مى‏گويند: نبايد عوامل را مشخص كرد، چون اگر به شادى بينديشى، در واقع شادى را از بين برده‏اى؛(44) اما به نظر مى‏رسد اين سخن درست نباشد، زيرا شاد بودن، يك نوع مهارت در زندگى است كه مانند مهارت‏هاى ديگر، نياز به آموختن دارد. البته هر چند در پاره‏اى از موارد، موروثى است ؛ ولى معمولاً شادى، امرى اكتسابى است كه بايد آن را به دست آورد و در حفظ و پايدارى آن كوشا بود. از طرفى، انسان براى هر كارى نياز به آگاهى و شناخت دارد و شادى، از اين قاعده مستثنا نيست.

الف) شادى، به ثروت مندى نيست‏

بعضى از مردم، ثروت، شهرت و قدرت را از اسباب شادى مى‏شمارند، اما به تجربه ثابت شده كه ميان ثروت و شادى، رابطه منطقى وجود ندارد. اين تجربه با بررسى و تحقيقات صاحب نظران در كشورهاى مختلف نيز موافق است.(45) دكتر ديويد مايزر در كتاب خود از افرادى كه با آنان مصاحبه شده، گفته‏هاى متعددى نقل مى‏كند؛ نظير: ترجيح مى‏دهيم تمام ثروت خانوادگى ام را با خانه‏اى پر از محبت عوض كنم، يا پول به هر اندازه‏اى كه باشد نمى‏تواند تأثر و غمى را كه از ناراحتى فرزندانم برايم به وجود آمده، بر طرف كند.(46)

اديب نيشابورى مى‏گويد:

شادى آن شادى است كز جان رويدت‏

تا درون از هر ملالى شويدت‏

ورنه آن شادى كه از سيم و زر است‏

آتشى دادن كاخرش خاكستر است‏

ب) شادى، اكتسابى است‏

هر چند روان شناسان، افراد انسانى را از نظر شخصيت به چهار دسته تقسيم كرده‏اند: برون گراى روان رنجور، برون گراى با ثبات، درون گراى روان رنجور، درون گراى با ثبات، و به اين نتيجه رسيده‏اند كه فقط برون گراهاى با ثبات، شادى را به خوبى احساس مى‏كنند، چون داراى ژن شادى هستند و از عاطفه مثبت بالا برخوردارند، و برون گراهاى روان رنجور در سطح متوسط قرار دارند؛ اما درون گراهاى با ثبات، عاطفه منفى اندكى را تجربه مى‏كنند، در عين حال ندرتاً عاطفه مثبت بالا را تجربه مى‏كنند؛ از اين رو به ندرت شديداً غمگين و يا بسيار خوش حال مى‏شوند. و درون گراهاى روان رنجور، مستعد اضطراب و عاطفه منفى اند.(47)

به نظر مى‏رسد وراثت، عامل تعيين كننده شادى يا غم نيست. البته نمى‏توان نقش وراثت را به كلى ناديده گرفت، ولى عوامل مختلفى در شكل‏گيرى شخصيت انسان مؤثر است كه مهم‏تر از همه، اراده و انتخاب خود فرد است. كسى كه ژن شادى ندارد، مى‏تواند با توجه به عوامل شادى آفرين، آن را به دست آورد و بر اندوه و غم درونى چيره گردد و شادى را تجربه نمايد.

ج) شادى، به سلامتى نيست‏

برخى سلامتى را عامل مهم شادى مى‏دانند و از اين رو فكر مى‏كنند كسى كه به هر دليلى بيمار يا معلول و يا نقص عضو شد، ديگر نبايد شاد باشد. البته سلامتى جسم در شادى انسان بى تأثير نيست، ولى لازمه شاد زيستن، سلامتى نيست. شادى، بيش از آن كه به عوامل خارجى بستگى داشته باشد، به عوامل درونى مرتبط است. در جامعه افراد فلجى را سراغ داريم كه در نشاط عجيبى به سر مى‏برند.

ناتوانى يا بيمارى، دل مردگى نمى‏آورد، بلكه احساس ناتوانى است كه شادى را از انسان سلب مى‏كند. شاد زيستن، يك تصميمِ همراه با عقيده و نوع نگرش است و كسى كه به اين تصميم رسيده باشد، به شادى دست يافته است، چه سالم باشد و چه بيمار؛ در اين صورت در ناگوارترين شرايط نيز شادمانى خويش را حفظ مى‏كند، خود را با هر وضعيت دشوارى تطبيق مى‏دهد و احساس رضايت دارد. يك ضرب المثل عربى مى‏گويد: اگر انسان را در دريا بيندازى، ماهى خواهد شد. اگر آدمى تصويرى منفى براى خود ساخته باشد، سموم حاصل از آن، انرژى مثبت وى را خواهد گرفت و در نتيجه، در شادترين موقعيت‏ها، غمگين خواهد بود. در يك بررسى معلوم شد با وجود موانع فراوانى كه نابينايى به همراه دارد، معمولاً اين افراد به اندازه بينايان شادند.(48) «كن كايز»، كاملاً فلج بود و روى صندلى چرخ دار زندگى مى‏كرد، اما يك لحظه لبخند از لب بر نمى‏داشت؛ لبخندى كه از يك شادمانى خالص، واقعى و زيبا حكايت مى‏كرد.(49)

اينك كه مشخص شد شادى، به ثروت مندى و سلامتى نيست و وراثت نيز نقش عمده‏اى در آن ندارد، پس بايد علل واقعى آن را در چيزهاى ديگرى جست و جو كرد.

شاد زيستن، يك هنر، و شاد ساختن، هنرى بزرگ‏تر است. به نظر روان شناسان، شادمانى، هنرى خدادادى نيست، بلكه مهارت است.(50) بنابر اين بايد هنر و مهارت آن را آموخت و پس از شناسايى، آنها را به كار بست.

مهم‏ترين راه كارهاى شادى آفرين عبارت اند از:

1 . ايمان‏

قرآن مجيد رسيدن به اطمينان قلبى را منحصراً در ياد خدا مى‏داند و اين اطمينان، اساس هر نوع شادى است. پژوهش‏هاى روان شناسان غربى نيز نشان مى‏دهد كه افراد معتقد به خدا و جهان آخرت و تعاليم كتاب مقدس، شادتر و براى زندگى، پر انگيزه‏ترند. همچنين افرادى كه به طور مرتب به كليسا مى‏روند، شادتر از كسانى هستند كه به كليسا نمى‏روند.(51)

2 . رضايت و تحمل‏

يكى از راه‏هاى مهم شادى، كنار آمدن با مشكلات و رضامندى از مقدرات الهى است. امام صادق‏عليه السلام‏مى‏فرمايد: «نشاط و شادى، در پرتو راضى بودن به رضاى خدا و يقين به دست مى‏آيد و اندوه و غم، در شك و ناخشنودى به مقدرات الهى حاصل مى‏شود.»(52)

3 . عبادت‏

يكى از اسباب شادى و نشاط، نماز و ارتباط و مناجات با خداست. افرادى كه به دعا و نماز مى‏پردازند، كمتر دچار نگرانى و اندوه مى‏شوند. امام صادق‏عليه السلام‏به يكى از يارانش فرمود: «چه عاملى شما را مانع شده در وقتى كه غم و اندوه دنيوى برايتان ايجاد گرديد، وضو بگيرد و داخل مسجد شود و دو ركعت نماز بخواند و خداوند بزرگ را صدا بزند و از او كمك بخواهد!؟ آيا نشنيده‏اى كلام خدا را كه فرموده: از نماز و روزه كمك بگيريد.»(53)

كسى كه گناهى مرتكب شده و عذاب وجدان او را غمگين كرده، به وسيله توبه و استغفار، از احساس گناه رهايى مى‏يابد و نشاط اوليه را به دست مى‏آورد. پيامبر اكرم‏صلى الله عليه وآله‏مى‏فرمايد: «كسى كه بسيار استغفار كند، خداوند او را از هر اندوهى، گشايشى و از هر تنگنايى، راه نجاتى مى‏بخشد.»(54)

ذكر خدا، آرم بخش دل و نشاط دهنده روح است. امام صادق‏عليه السلام‏مى‏فرمايد: «اى سفيان! زمانى كه چيزى تو را محزون ساخت، لا حول ولا قوة الا بالله زياد بگو، زيرا اين جمله، كليد شادى است.»(55)

4 . هدف مندى در زندگى‏

كسى كه در زندگى خود هدف متعالى و معقولى را دنبال مى‏كند، در پى يافتن معنا در زندگى است. تلاش براى يافتن معنا در زندگى، انسان را به حركت در مى‏آورد، در او شور و شوق وصف ناپذيرى ايجاد مى‏كند و انرژى وى را مضاعف مى‏سازد. روان‏شناس شهير، ويكتور فرانكل كه در اسارت نازى‏ها به كشف معنا درمانى نايل گرديد، در همان زمان همه نزديكان خود را از دست داد. پدر، برادر و همسرش در تنورهاى آتش از بين رفتند. همه اعضاى خانواده‏اش از بيمارى جان دادند، اما گرسنگى، سرما و شكنجه هرگز زانوان پر توان فرانكل را خم نكرد. او در اين باره مى‏گويد: آنچه انسان را از پاى در مى‏آورد، رنج‏ها و سرنوشت نامطلوب نيست، بلكه بى معنا شدن زندگى است كه مصيبت بار است. معنا تنها در لذت و شادمانى و خوشى نيست، بلكه در رنج و مرگ هم مى‏توان معنايى يافت.(56)

5 . مثبت نگرى‏

خوش بينى كه نشانه سلامت روان است، مى‏تواند شادى را افزايش دهد. «ما تصميم مى‏گيريم كه ديگران را چگونه ببينيم. وقتى مى‏خواهيم كسى را دوست داشته باشيم، مى‏توانيم بسيار صبور و شكيبا باشيم. وقتى تصميم مى‏گيريم كه از آدم‏ها برنجيم، بر اشتباهات آنها دقيق مى‏شويم؛ پس نوع احساسى كه درباره ديگران داريم به رفتارهاى آنها بستگى ندارد، بلكه به نگرش خود ما مربوط است. اكثر آدم‏ها بيشرين وقت خود را صرف جست و جوى عيب‏هاى ديگران مى‏كنند و كمتر به خوبى‏هاى آنها مى‏پردازند.»(57)

زندگى ما بازتاب كامل اعتقاداتمان است. باورها و اعتقادات انسان، تعيين كننده كيفيت زندگى او هستند؛ «مثلاً اعتقاد شما اين است كه پدرها بايد فرزندان خود را تشويق كنند و براى آنها هديه بخرند. هر گاه پدرتان مطابق اين اعتقاد شما رفتار نمى‏كند، غمگين و افسرده مى‏شويد و در نتيجه تصميم مى‏گيريد كه پدرتان را تغيير دهيد. اكثر مردم هيچ وقت فكر نمى‏كنند كه راه حل ديگرى هم وجود دارد. آيا بهتر نيست كه به جاى پدر، باورهاى خود را تغيير دهيم؟ بعضى‏ها هرگز توقع ندارند كه يك رفتار خاصى را از ديگران ببينند و در نتيجه از آرامش ذهنى بيشترى برخوردارند».(58) پس براى به دست آوردن شادى، بايد ياد بگيريم كه انديشه هايمان را كنترل كنيم، چون« آنچه مايه خوش بختى و شادى انسان مى‏شود، درون اوست، نه عوامل بيرونى». البته اين را نيز بايد به ياد داشته باشيد كه: «آنچه شما را آزرده است، نفس حادثه نيست، بلكه تفكرات شما در باره آن حادثه است.»(59)

فكرت را راست كن نيكو نگر

هست آن فكرت شعاع آن گهر(60)

منفى بافان هميشه نيمه خالى ليوان را مى‏بينند و با عينك بدبينى، به اطراف خود مى‏نگرند. اشتباهات كوچك را بزرگ مى‏شمارند، از كاه كوهى مى‏سازند و زندگى را در كام خود و ديگران تلخ مى‏كنند. اما مثبت انديشان، هميشه نيمه پر ليوان را مى‏بينند و خطاها و لغزش‏هاى ديگران را ناديده مى‏گيرند و زندگى را نشاطانگيز مى‏نمايند. «آندرو متيوس» به مراجعان خود كه از افسردگى رنج مى‏بردند، چنين توصيه مى‏كرد: «اولين كار براى رهايى از افسردگى و ناراحتى اين است: دهانت را هنگامى باز كن كه حرفى مثبت و سازنده براى گفتن داشته باشى.»(61)

پرورش حالات روحى مثبت مانند: مهربانى، همدردى، كمك به ديگران و... به سلامت و شادى روحى منجر مى‏شوند. اعمال و واكنش‏هاى ما نتيجه افكار ما هستند. پس اگر افكار مثبت و شاد داشته باشيم، زندگى‏مان شاد خواهد بود.

6 . در حال زيستن‏

شادى در گرو زندگى كردن در زمان حال است. متأسفانه بعضى از مردم به ديروز و فردا به صورت افراطى مى‏نگرند؛ يا حسرت ديروز را مى‏خورند يا خود را در آرزوهاى دست نيافتنى فردا غرق مى‏كنند و نشاط و آرامش را از خود سلب مى‏نمايند. اگر به آينده نگرى و دور انديشى اهميت داده شده؛ براى ساختن آينده است، اما نه به قيمت از دست دادن امروز. از طرفى، آينده مجموعه‏اى از امروزهاست. پس به دست آوردن آينده در صورتى است كه امروز را ذخيره كنيم. لذا اشتباه است اگر امروز را فداى آينده كنيم كه در اين صورت، آينده‏اى نيز نخواهد بود، چون مهم‏ترين آفت آينده، از دست دادن اجزاى آن، يعنى امروز است. هر وقت توانستيم از امروز استفاده كنيم، به آينده نيز خواهيم رسيد.

پيشوايان دين همواره بر اين نكته مهم تأكيد داشته‏اند. امام على‏عليه السلام‏مى‏فرمايد: «گذشته عمر تو رفته است و باقى مانده آن، محل ترديد است؛ پس زمانى را كه در آن به سر مى‏برى، براى عمل، غنيمت شمار».(62) در جاى ديگر مى‏فرمايد: «قلبت را از اندوه گذشته آكنده مساز كه تو را از آمادگى براى آينده باز مى‏دارد».(63) و باز فرموده است: «نگرانى‏هاى سال را بر نگرانى امروزت اضافه مكن، براى امروز مشكلات خودش كافى است.»(64)

سعديا دى رفت و فردا همچنان معلوم نيست‏

در ميان اين و آن فرصت شمار امروز را

ويكتور هوگو مى‏گويد: «سراسر عمر ما تلاشى است پيوسته براى دست يافتن به كام يابى و سعادت، در حالى كه شايد خوش بختى همين لحظه‏اى بود كه به آن مى‏انديشيم».(65) وقتى به جاى لذت بردن از هر لحظه زندگى، آن را صرف آماده شدن براى آينده مى‏كنيم، در واقع شادمانى خود را به تعويق مى‏اندازيم. ما توانايى خويش را براى تجربه كردن و لذت بردن از زمان حال از دست مى‏دهيم. پس وقتى فرصت شادمانى داريم، آن را از دست مى‏دهيم.(66)

صائب تبريزى مى‏گويد:

حالِ ما را غم آينده مشوّش نكند

در بهاران، نبود فكر زمستان ما را

در روايات اسلامى، از «امروز» به عنوان غنيمت و فرصت ياد شده كه دقيقاً همان چيزى است كه از سوى كارشناسان امور تعليم و تربيت و روان شناسان، در جهان امروز مطرح شده است.

7 . تبسم و خنده‏

يكى از اسباب مسرت و شادى، تبسم و لبخند مى‏باشد. اين موضوع از نظر علمى نيز ثابت شده است. متخصصان مى‏گويند: در يك قهقهه، شانه‏ها، گلو، گردن و ديافراگم تكان مى‏خورند، به طورى كه عضلات بعضى افراد كه عادت به خنده درست و حسابى ندارند، دچار گرفتگى مى‏شود، قلب تندتر مى‏زند، فشار خون بالا مى‏رود و سطح اكسيژن خون افزايش مى‏يابد؛ همچنان كه تعداد دفعات تنفس بيشتر مى‏شود. احتمالاً مهم‏تر از همه، اندورفين، داروى مغزى، ترشح مى‏شود كه نه فقط در انسان احساس سرخوشى به وجود مى‏آورد، بلكه از نظر بسيارى از پزشكان، يكى از بهترين داروهاى طبيعى است.(67)

هر كس در روابط اجتماعى خود با ديگران، به كار كرد خنده و اهميت آن در ايجاد شادى پى برده است. پيشوايان دين به خصوص پيامبر اكرم‏صلى الله عليه وآله‏خنده رو بودند. در روايتى آمده است: رسول خداصلى الله عليه وآله‏هنگام سخن گفتن تبسم مى‏كرد.(68) البته خنديدن بايد به گونه‏اى باشد كه شخصيت انسان آسيب نبيند و با وقار و متانت در تضاد نباشد. در اين صورت، خنده، به موقع و متعادل خواهد بود. امام على‏عليه السلام‏در توصيف پرهيزگاران مى‏فرمايد: «اگر بخندد، صدايش به قهقهه (خنده صدادار) بلند نمى‏شود.»(69)

8 . شوخى‏

با مزاح و شوخى، خاطرات غم‏انگيز فراموش مى‏شود و طراوت و شادى جايگزين آن مى‏شود. اغلب اتفاقات و حوادث ناراحت كننده زندگى را مى‏توان با روح شوخى و بذله گويى به امورى خوشايند و قابل تحمل تبديل كرد. بر اين اساس، اسلام شوخى و بذله گويى را به منظور به دست آوردن نشاط روحى تجويز كرده و براى زدودن كسالت و ملالت، در چهارچوب نظم اخلاقى، مطلوب شمرده است. پيامبر اكرم‏صلى الله عليه وآله‏يكى از صفات مؤمن را شوخ طبعى و زنده دل بودن دانسته‏اند.(70) امام صادق‏عليه السلام‏به يكى از يارانش فرمود: «شوخى شما اصحاب با يكديگر چه مقدار است؟ گفت: كم است. حضرت فرمود: اين گونه نباشيد، به درستى كه شوخ طبعى از حُسن خلق است. شما بدين وسيله برادرتان را شاد مى‏كنيد؛ همان گونه كه رسول خداصلى الله عليه وآله‏اهل شوخى و مزاح بودند تا سرور و شادى را در قلب اصحاب ايجاد كنند.»(71)

البته از نظر اسلام، شوخى بايد معقول و منطقى باشد و از حد اعتدال خارج شود. رواياتى كه از شوخى كردن نهى كرده‏اند، ناظر به مواردى است كه اصول اخلاقى در آن رعايت نشده باشد. امام على‏عليه السلام‏مى‏فرمايد: «كسى كه زياد مزاح كند، شكوه و وقار او كم مى‏شود.»(72)

9 . خودآرايى‏

آراستگى ظاهرى، جذابيت به همراه دارد، ناخواسته توجه ديگران را به سوى انسان جلب مى‏كند و ارتباط صميمانه‏اى را ايجاد مى‏نمايد كه در پرتو آن، شادمانه زيستن پرورش خواهد يافت.

10 . بوى خوش‏

يكى از عوامل نشاط آور، استفاده از بوى خوش است. انسان با استشمام بوى خوش، نيرويى تازه مى‏گيرد و به وجد مى‏آيد. عطر زدن از سنت‏هاى پسنديده‏اى است كه اسلام بر آن تأكيد كرده است. امام صادق‏عليه السلام‏مى‏فرمايد: «رسول خداصلى الله عليه وآله‏براى بوى خوش، بيشتر از خوراكش خرج مى‏كرد.»(73)

11 . پوشيدن لباس‏هاى روشن‏

امروزه اين نظريه روان شناسان به اثبات رسيده است كه رنگ‏ها مى‏توانند بيانگر خلق و خو و احساسات و حالات درونى انسان باشند.(74) بر اين اساس، براى هر رنگى ويژگى و خواصى ذكر شده است. بدون ترديد رنگ روشن مثل سفيد و يا سبز، مفرح و بهجت آور است. از اين رو پزشكان و جراحان در اتاق‏هاى عمل، از اين رنگ استفاده مى‏كنند تا اميد به زندگى را در دل بيماران خود ايجاد نمايند. معمولاً در جشن‏ها و عروسى‏ها از لباس سفيد استفاده مى‏كنند كه پيام آور شادى، نشاط، عشق و محبت است. اسلام به پوشيدن لباس‏هاى روشن، به ويژه سفيد توجه زيادى مبذول داشته است. امام باقرعليه السلام‏مى‏فرمايد: «هيچ لباسى بهتر از لباس سفيد نيست».(75) از سوى ديگر، استفاده از لباس سياه كه غم‏انگيز مى‏باشد، مكروه اعلام شده است. امام على‏عليه السلام‏مى‏فرمايد: «لباس سياه نپوشيد كه لباس فرعون است.(76) (البته چادر، عمامه و لباس سياه براى عزادارى‏ها استثنا شده است و چه بسا گاهى اوقات موجب وقار و نشاط زنان در جامعه ما باشد).

12 . ورزش‏

تحرك جسمى و فكرى در زندگى ماشينى امروز، در تعادل روحى انسان بسيار مؤثر است. به تجربه ثابت شده كه پس از انجام حركات ورزشى، سرخوشى و طراوتى به آدمى دست مى‏دهد كه شايد تا آخر روز اثرش باقى باشد. ضمن اين كه بر رفتارهاى تحصيلى و شغلى نيز اثر مى‏گذارد.

13 . تغذيه مناسب‏

پژوهش‏ها نشان داده‏اند كه صبحانه مناسب و حاوى مختصرى مواد قندى، سهم به سزايى در شادى روزانه دارد. همچنين برخى پروتئين‏هاى موجود در گوشت و سبوس غلات و ويتامين‏هاى «ب»، نقش مؤثرى در شادى بخشى و پيشگيرى از افسردگى دارد. نقش سبزيجات و ميوه‏ها، به ويژه سيب، پرتقال، زيتون و شير در افزايش نشاط، غير قابل انكار است.(77)

14 . مسافرت‏

سير و سفر و تغيير محيط و جابه جايى، زندگى را از يك نواختى ملال آور خارج مى‏كند و نشاط و شادكامى را به ارمغان مى‏آورد. در شعرى كه به امام على‏عليه السلام‏نسبت داده شده، آمده است: براى رسيدن به ترقى و تعالى، از وطن‏هاى خود دور شويد و مسافرت كنيد كه در سفر پنج فايده است: تفريح و انبساط روح؛ تحصيل درآمد و تأمين معاش؛ فرار گرفتن علم و تجربه؛ يادگيرى آداب زندگى و آشنايى با افراد فاضل.(78)

15 . رويكرد به ادبيات و شعر

شعر و شادى، هر دو منشأ درونى دارند و بين آنها رابطه مستقيم برقرار است. از اين رو هر گاه انسان بخواهد احساسات و عواطف خود را بروز دهد، از شعر استفاده مى‏كند. وقتى كسى غمگين مى‏شود، اقدام به آواز خوانى مى‏كند. اگر علتش را جويا شويد، مى‏گويد: دلم گرفته است و مى‏خواهم غم‏هايم را فراموش كنم.

16 . اعتماد به نفس‏

يكى از اسباب شادى، اطمينان به خود و تجربه آن در عمل است. خانم اليزابت هارلوك، روان شناس معاصر «سه ميم» را عوامل اصلى شادى مى‏داند: 1 - محبوبيت؛ 2 - مقبوليت؛ 3 - موفقيت.(79) اين «سه» وقتى حاصل مى‏شود كه انسان به خود اعتماد داشته باشد.

تكنيك‏هاى تقويت اعتماد به نفس و كسب شادى‏

1 . خود را سرزنش نكنيد: سرزنش و سركوفت زدن به خود، نشاط و شادمانى را از شما سلب مى‏كند، زيرا نسبت‏هاى ناروا به خود دادن، در ضمير ناخودآگاه باقى مى‏ماند و از ضمير ناخودآگاه پيام‏هاى منفى به ذهن مخابره مى‏شود و در اين شرايط احساس مى‏كنيد كه توان انجام كارى را نداريد. البته اين گفته بدان معنا نيست كه اشتباهات را ناديده بگيريد، بلكه نشان مى‏دهد كه راجع به نقاط ضعف و قدرت، بايد قضاوت منصفانه داشت.

2 . خود را تشويق كنيد: انتظار نداشته باشيد كه ديگران از شما تعريف كرده و يا شما را تشويق كنند. چه بسا بى توجهى يا حسادت و نظاير آن باعث مى‏شود كه ديگران كمتر شما را تشويق كنند، ولى خودتان را هر چند وقت يك بار تحسين كنيد و پاداش بدهيد. اين امر، وجودتان را از شور و شوق و شادمانى لبريز مى‏كند.

3 . بر نقاط قوت خود پافشارى كنيد: باليدن به توانايى‏هاى خود، برچسب منفى به خود نزدن و برجسته كردن امتيازات، احساس رضايت و خرسندى به شما خواهد داد. پس با هر نوع تفكر منفى برخورد كنيد تا غم و غصه شما را فرا نگيرد.

4 . محدوديت‏ها و كمبودهاى خود را بپذيريد و با آنها كنار بياييد، از مشكلات نهراسيد و به شكست‏ها نينديشيد، بلكه به موفقيت‏ها فكر كنيد و بدانيد فقط شما نيستيد كه داراى اين مشكل هستيد. از اين طريق، جرئت پيشروى و مسئوليت پذيرى پيدا مى‏كنيد و شادى بر زندگى‏تان حاكم خواهد شد.

17 . حضور در جمع افراد شاد

بعضى از محققان، برقرارى ارتباط با خويشاوندان و تشكيل اجتماعات خانوادگى و محافل دوستانه و صميمى و بحث و گفت و گو با آنان را در ايجاد شور و نشاط درونى مؤثر مى‏دانند. همچنان كه آدم عبوس و غمگين، ديگران را اندوهگين مى‏كند، انسان متبسم و خنده رو نيز ديگران را به شادى وا مى‏دارد.

18 . خوش سخنى‏

در همه زيبايى‏ها، سخن زيبا از جايگاه خاصى برخوردار است، زيرا از يك طرف، سخن زيبا شادى ساز است و از طرفى ديگر، ساير زيبايى‏هاى عالم به وسيله سخن بيان مى‏شود. سخن و كلام، هم در كمال و شادى انسان مؤثر است و هم در سقوط و غم و اندوه وى اثر دارد و اين، بستگى به انتخاب كلمات و طرز اداى آن دارد. مسائلى كه در اين باره بايد مورد توجه قرار گيرد تا سخن زيبا تأثير خود را در شاد زيستن حفظ كند، عبارت اند از: 1 . سخن، گزنده و نيش دار نباشد؛ 2 . همراه با ادب اسلامى باشد؛ 3 . با تبسم همراه گردد؛ 4 . آهنگ متنوع داشته باشد؛ 5 . با گرمى و صميميت درونى همراه باشد.

پرسش‏هاى متن پايه دو

1 - در روايات، از مواقع شادمانى، به چه تعبير شده است؟

الف) غنيمت.

ب) فرصت.

ج) سرگرمى.

د) الف و ب.

2 - شادى در برابر مصيبت ديده:

الف) دور از ادب است.

ب) دور از انسانيت است.

ج) دور از جوانمردى است.

د) الف و ج.

3 - آيه «فليضحكوا قليلاً...»:

الف) در مورد مؤمنان است.

ب) در باره كافران است.

ج) در صدد نفى شادى است.

د) در مورد منافقان است.

4 - شادى فرعون از كدام قسم شادى بود؟

الف) شادى مغرورانه.

ب) شادى به گناه.

ج) شادى تمسخرآميز.

د) الف و ج.

5 - كدام گزينه صحيح نيست؟

الف) شادى، امرى اكتسابى است.

ب) شادى، نياز به آموختن دارد.

ج) شادى، يك نوع مهارت است.

د) نبايد عوامل شادى را مشخص كرد.

6 - چه كسى ژن شادى دارد؟

الف) برون گراى با ثبات.

ب) درون گراى روان رنجور.

ج) برون گراى روان رنجور.

د) درون گراى با ثبات.

7 - كليد شادى چيست؟

الف) استغفار.

ب) نماز.

ج) ذكر «لا حول و لا قوة الا بالله».

د) دعا.

8 - كدام گزينه صحيح است؟

الف) آنچه مايه شادى است، عوامل بيرونى است.

ب) زندگى ما بازتاب اعتقاداتمان است.

ج) وراثت، نقش عمده‏اى در شادى دارد.

د) ميان ثروت و شادى، رابطه‏اى نيست.

9 - منظور از آينده نگرى چيست؟

الف) از دست دادن امروز.

ب) ساختن آينده.

ج) نگرش افراطى به فردا.

د) الف و ب.

10 - چه كسى معتقد است كه از طريق خنده مى‏تواند وضعيت معكوس را به وجود بياورد؟

الف) دكتر واينبرگر.

ب) ريچارد استيل.

ج) دكتر ديويد مايزر.

د) نورمن كازنيز.

11 - كدام يك از رنگ‏ها فرح بخش است؟

الف) رنگ سفيد.

ب) رنگ زرد.

ج) رنگ سبز.

د) الف و ج.

12 - در برابر اشتباهات خود چه موضعى بايد داشت؟

الف) سرزنش كردن.

ب) ناديده گرفتن.

ج) قضاوت صحيح.

د) همه موارد.

13 - چه كسى براى بوى خوش، زياد خرج مى‏كرد؟

الف) امام صادق‏عليه السلام.

ب) پيامبرصلى الله عليه وآله.

ج) امام على‏عليه السلام.

د) امام باقرعليه السلام.

14 - اين روايت از كيست؟ «شادى به گناه، از انجامش زشت‏تر است.»

الف) امام صادق‏عليه السلام.

ب) امام على‏عليه السلام.

ج) امام باقرعليه السلام.

د) پيامبرصلى الله عليه وآله.

15 - اصل و اساس شادى در چيست؟

الف) رضايت.

ب) اطمينان قلبى.

ج) سلامتى.

د) عبادت.

پىنوشت ها:

1) فرهنگ فارسى عميد، واژه شاد و شادى.

2) ابوالفضل طريقه دار، شرع و شادى، ص 24.

3) مقالات فلسفى، ج 2، ص 66.

4) نشريه پيوند، ش 297، ص 33.

5) مايكل آيزنك، روان‏شناسى شادى، ترجمه خشايار بيگى و مهرداد فيروز بخت، ص 12.

6) روزنامه انتخاب، 7 آذر 79، ص 8.

7) خسرو امير حسينى، مهارت‏هاى شاد زيستن، ص 62 و 63.

8) امدادهاى غيبى، ص 56 و 57.

9) همان.

10) توبه (9) آيه 82.

11) تفسير نمونه، ج 8، ص 63 و 64.

12) قصص (28) آيه 76.

13) غررالحكم و دررالكلم، ج 1، ص 272.

14) نهج البلاغه، قصار 333.

15) مرتضى مطهرى، سيرى در سيره نبوى، ص 239 - 240.

16) بحارالانوار، ج 75، ص 321.

17) همان.

18) غررالحكم و دررالكلم، ج 4، ص 136.

19) بحارالانوار، ج 77، ص 52.

20) محمود اكبرى، غم و شادى، ص 38.

21) نهج البلاغه فيض الاسلام، نامه 166.

22) بحارالانوار، ج 48، ص 174.

23) اصول كافى، ج 2، ص 206.

24) وسائل الشيعه، ج 11، ص 569.

25) بحارالانوار، ج 44، ص 286.

26) ميزان الحكمه، ج 3، ص 463.

27) بحارالانوار، ج 75، ص 374.

28) زخرف (43) آيه 47.

29) ميزان الحكمه، ج 7، ص 149.

30) هود (11) آيه 10.

31) خنده‏هاى بلند، ص 23.

32) غررالحكم و دررالكلم، ج 2، ص 113.

33) خسرو امير حسينى، همان، ص 71.

34) همان، ص 72.

35) روزنامه جمهورى اسلامى، 5 / 7 / 72.

36) نهج البلاغه، قصار 188.

37) خسرو امير حسينى، همان، ص 156.

38) كشف الغمه، ج 1، ص 363.

39) وسائل الشيعه، ج 12، ص 12.

40) لئالى الاخبار، ج 2، ص 209.

41) نشريه پيوند، ش 292، ص 34.

42) كافى، ج 6، ص 49.

43) كنز العمال، حديث 6009.

44) مهدى بهادرى نژاد، شادى و زندگى، ص 26.

45) همان.

46) همان.

47) ر.ك: مايكل آيزنك، همان، ص 53 - 56 و ابوالفضل طريقه دار، همان، ص 35.

48) مايكل آيزنك، همان، ص 158 - 159.

49) وين داير، عظمت خود را در يابيد، ترجمه محمد رضا آل ياسين، ص 46.

50) باربارا آنجليس، لحظه‏هاى ناب زندگى، ترجمه شهرزاد لولاچى، ص 19.

51) مجله حديث زندگى، ش 9، ص 45.

52) بحارالانوار، ج 68، ص 159.

53) همان، ج 66، ص 342.

54) نهج الفصاحه، حديث 2941.

55) بحارالانوار، ج 75، ص 201.

56) ويكتور فرانكل، انسان در جست و جوى معنى، ترجمه دكتر نهضت صالحيان و مهين ميلانى، ص 225.

57) اندرو متيوس، آخرين راز شاد زيستن، ترجمه وحيد افضلى راد، ص 96.

58) همان، ص 62.

59) همان، ص 164.

60) مثنوى معنوى، دفتر دوم، بيت 860.

61) آندرو متيوس، ص 83.

62) ميزان الحكمه، ج 8، ص 4036.

63) غررالحكم و دررالكلم، ج 6، ص 345.

64) همان، ص 329.

65) ابوالفضل طريقه دار، همان، ص 36.

66) بارباراد آنجليس، همان، ص 9.

67) روزنامه ايران، 8 آبان 1379، ص 1.

68) مكارم الاخلاق، ج 1، ص 20.

69) نهج البلاغه، خطبه 184.

70) بحارالانوار، ج 74، ص 153.

71) اصول كافى، ج 2، ص 663.

72) غررالحكم و دررالكلم، ج 4، ص 591.

73) وسائل الشيعه، ج 1، ص 443.

74) خسرو امير حسينى، همان، ص 179.

75) بحارالانوار، ج 78، ص 330.

76) همان، ج 83، ص 248.

77) مجله حديث زندگى، همان، ص 46.

78) مستدرك الوسائل، ج 2، ص 22.

79) مجله حديث زندگى، همان، ص 45.